

### ३. समतोल आहाराचा तक्ता (सर्व आकडे ग्रॅममध्ये)

(आधुनिक पोषणशास्त्र)

पदार्थ गट	प्रौढ पुरुष			प्रौढ स्त्री			स्त्रियांची जादा गरज		मुले		मुलगे मुली	
	बैठे काम	मध्यम काम	अतिश्रम	बैठे काम	मध्यम काम	अतिश्रम	गरोदरपण	स्तनपान	१ ते ३ वर्षे	४ ते ६ वर्षे	१० ते १२ वर्षे	१० ते १२ वर्षे
तृणधान्ये	४६०	५२०	६७०	४१०	४४०	५७५	३५	६०	१७५	२७०	४२०	३८०
कडधान्ये	४०	५०	६०	४०	४५	५०	१५	३०	३५	३५	४५	४५
हिरव्या पालेभाज्या	४०	४०	४०	१००	१००	१००			४०	५०	५०	५०
इतर फळभाज्या (गवार, वांगी भेंडी इ.)	६०	७०	८०	५०	५०	६०			२०	३०	५०	५०
कांदे, बटाटे, लसूण, गाजर इ.	५०	६०	८०	५०	५०	६०			१०	२०	३०	३०
दूध	२५०	२००	२५०	१००	१५०	२००	१००	१००	३००	२५०	२५०	२५०
स्निग्ध पदार्थ (तेल, तूप, चरबी)	४०	४५	६५	२०	२५	४०		१०	१५	२५	४०	३५
गूळ/साखर	३०	३५	५५	२०	२०	४०	१०	१०	३०	४०	४५	४५